



Pvm: __ / __ 20 __

Miten koen tämänhetkisen terveydentilani?

Huono Tyydyttävä Hyvä Erinomainen

Perussairauteni ovat:

Kelakorttini takana on seuraavat erityiskorvattavuusnumerot:

Merkitse rastilla, miten omahoitosi tällä hetkellä toteutuu:

Otan minulle määrätyt reseptilääkkeet säännöllisesti: Kyllä Ei Osittain

Käytössäni on luontaistuotteita tai vitamiineja: Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, mitä käytät:

Tiedän riittävästi sairauksistani, niiden hoidosta ja hoitokeinoista. Käytän tietoja omahoidossani: Kyllä Ei Osittain

Tarvitsen lisätietoja sairauksistani ja tukea hoidossani: Kyllä Ei Osittain

Haluan hoitaa itseäni, mutta voimavarani eivät riitä: Kyllä Ei Osittain

Koen olevani masentunut: Kyllä Ei

RAVINNON LAATU JA MÄÄRÄ

Syön päivittäin lämpimän aterian: Usein Harvoin En ollenkaan

Käytän lautasmallia aterioiden koostamisessa (lautasmalli= lautasella 1/2 kasviksia, 1/4



lihaa/kalaa/kanaa ja 1/4 perunaa, riisiä tai pastaa): Usein Harvoin En ollenkaan

Syön päivittäin kuitupitoista ruokaa (esim. täysjyväleipää, puuroa, leseitä, kasviksia, marjoja, hedelmiä): Usein Harvoin En ollenkaan

Käytän kasvimagariinia leivän päällä ja/tai kasvirasvaa ja/tai -öljyä ruoanlaitossa
 Usein Harvoin En koskaan

Syön eläin- tai piilorasvaa sisältäviä ruokia (esim. rasvaisia juustoja, leivonnaisia, makkaroita, valmisruokia): Usein Harvoin En ollenkaan

Kiinnitän huomiota suolan määrään ruoanvalmistuksessa:
 Usein Harvoin En ollenkaan

Käytän rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita:
 Usein Harvoin En ollenkaan

Syön kalaa: Usein Harvoin En ollenkaan

PAINONHALLINTA

Olen tyytyväinen painooni (_____kg), Pituuteni on _____cm.
 Kyllä Ei Osittain

Olen tehnyt pysyviä muutoksia ruokavaliooni vaikuttaakseni hyvinvointiini
 Kyllä Ei Osittain

LIIKUNTA

Minulle kertyy hyötyliikuntaa päivittäin vähintään 30min
 Kyllä Ei

Harrastan liikuntaa 2-3 kertaa viikossa (hieman hengästyen ja hikoillen)
 Kyllä Ei

TUPAKKA

Tupakoin: Kyllä, _____ savuketta/päivä Ei

Olen tupakoinut aiemmin:

Kyllä, lopetin _____ vuotta sitten Haluaisin lopettaa



ALKOHOLI

Käytätkö alkoholia? Kyllä Ei

Montako annosta viikossa _____/viikko

(1 annos= 1/3l:n pullo keskiolutta, 12cl mietoa viiniä, 8cl väkevää viiniä tai 4cl 40% viinaa)

ESTÄÄKÖ JOKIN ASIA OMAHOITOASI

Jaksamisen puute, mielialaan liittyvät seikat (esim. stressi)

Kyllä Ei Osittain

Yksinäisyys tai läheisten puute, perhetilanne

Kyllä Ei Osittain

Tietojen ja taitojen puute

Kyllä Ei Osittain

Jokin muu,

mikä? _____

—

OMAHOIDON TARVE

Valitse parhaiten tilannettasi kuvaava vaihtoehto

- Omahoitoni on riittävän hyvää, muutoksiin ei ole tarvetta
- Olen joskus yrittänyt muuttaa elintapojani mutta pysyvä muutos ei ole onnistunut
- Harkitsen omahoidon tehostamista ja/tai elintapojen muuttamista
- Haluan tehostaa omahoitoani